

▸ Аркалык медицина колледжі.

Тақырыбы: жеке бас гигиенасы.дене шынықтыруға гигиеналық баға беру

Орындаған: Жақсыбай. Н. Б

Тексерген: Молдахметова.А.Ж

Жеке бас гигиенасы дегеніміз – ол күнделікті денсаулықты сақтап, оны нығайтуға бағытталған шаралары. Бұл – тән күтімі, ауыз қуысын, тісті тазалау, ыңғайлы аяқ-киім кию, үй ішінде тазалық сақтау.



- ▶ Гигиена грек сөзі - *Gugieinos* – емдеу, денсаулық әкеледі деген мағына береді, профилактика деген ұғым. Адам ағзасына айналаны қоршаған сыртқы орта факторлары мен әлеуметтік жағдайларының тигізетін әсерін зерттейтін медициналық ғылым. Медицина ғылымдарының өте көрнекті салаларының бірі. Медициналық оқу орындарында санитарлық-гигиеналық факультеттері мен кафедралар бар. Арнаулы түрде маман дәрігерлер – гигиенистер дайындалады.

- Денешынықтыру тәрбиесінің тақырыбына дене тұлғасының дұрыстығы туралы мәліметтер кіреді. Мұнда олар іс-әрекеттің дене тұлғасының қалыптасуына әсерін, де-нешынықтыру жаттығуларының, қимыл-қозғалыстың, демалыстың организмнің қалыптасуына тигізетін пайдасымен танысады.
- Ақыл-ой еңбегі гигиенасы тақырыбына күн тәртібі, үйдегі және мектептегі сабақ оқу гигиенасы, демалыс тәртібі мен ұйқы гигиенасының мәселелері кіреді. Балалар жас мөлшеріне байланысты өздерінің күн тәртібінің элементтерінің ең дұрыс ұзақтығын білуі оны өмірде дұрыс пайдалана білуі керек. 10 жастан бастап мектеп оқушылары өздеріне ыңғайлы күн тәртібін құрастыра алуы тиіс.



- 7. Дене шынықтыру тәрбиесінің гигиеналық негіздері:
- денсаулыққа әсері;
- -дене шынықтыру тәрбиесін ұйымдастыру;
- қимыл-қозғалыс белсендігінің мөлшерлеу;
- -дене шынықтыру тәрбиесімен айналысудағы медициналық топтар.
- 8. Гигиенаға тәрбиелеу:
- -мектепке дейінгі мекемелердегі гигиеналық негіздер;
- -мектептерде гигиенаға оқыту;
- -балалар мен жасөспірімдердің жеке бас гигиенасы;
- -темекі мен маскүнемдіктің зияны;
- -жыныстық тәрбие.



Күнделікті тері гигиенасы үшін қолданылатын шаралар: теріні тазалықта ұстау үшін денені, басты сабындап жуу жүйелі дағдыға айналуы қажет. Аптасына бір рет моншаға барып жуыну, душқа шайыну керек. Ал жиірек кір алатын бет, қол, мойын қосымша күтімді қажет етеді.



кеңес

Әр адамның мәнді де, сәнді өмір сүруі үшін денсаулықтың әсері ұшан-теңіз екен. Сондықтанда өмірлеріңіздегі ең жарқын жастық шақтарыңызда дендеріңіздің саулығына бүгіннен бастап қамқор болыңыздар.

